



### **Laufen – und sich beflügeln lassen ...**

«Wenn du mich anmeldest, dann laufe ich!» So bin ich vor bald vier Jahren zu meiner ersten Startnummer für den «10 Meilen Laufen» gekommen.

Damals habe ich mich hinter die Startlinie gestellt, ohne je zuvor die Strecke gelaufen zu sein, nein, noch schlimmer, ich wusste nicht einmal, wie es sich anfühlte, länger als eine gute Stunde laufend unterwegs zu sein! Zugegeben, ein bisschen blauäugig war das schon...

Mit dem gefallenen Startschuss nehme ich meine Reise unter die Füsse. Schon bald hat sich der anfängliche Menschenknäuel in eine sich in die Länge ziehende Schlange verwandelt, und nach einer Weile kämpfe ich mich bei drückender Hitze den steilsten Hang der Laufstrecke hoch.

Meine Schritte werden kürzer, ebenso der Atem. Seitenstechen darf ich mir auf keinen Fall holen, blitzt es mir durch den Kopf! Ich werde überholt, gleichzeitig lasse ich da und dort eine Läuferin oder einen Läufer hinter mir. Auf der Brislacher Höhe angekommen, werden meine Schritte etwas länger. An Ähren- und Maisfeldern vorbei, tauche ich bald in den kühlen Wald ein. Ab jetzt geht's nur noch bergab und dann auf mehr oder weniger ebenem Weg dem Ziel entgegen. Während ich so laufe, kreisen meine Gedanken.

Die Bilder im Kopf vermischen sich mit den stets wechselnden optischen Eindrücken.

Wie lange es noch dauern mag? Halte ich durch? Nichts denken, einfach laufen! Bei Kilometer 14 wünschte ich mir, der Lauf wäre zu Ende. Gefühlsmässig schleppe ich mich über die grosse Brücke in Richtung Stedtli. Ein letztes Mal gelingt es, die vermeintlich allerletzten Kräfte zu mobilisieren und ins Ziel einzulaufen. Endlich, ich bin angekommen: im Ziel und bei mir!

Am 24. Juni werde ich nun zum fünften Mal am Start stehen. Das Gefühl, das einen nach der Ankunft im Ziel überkommt, und die vielen bereichernden Augenblicke und Momente während des Laufes entschädigen für all die Anstrengungen. Ja, sie beflügeln gar zur Teilnahme am Lauf im kommenden Jahr.

In diesem Sinne wünsche ich allen Läuferinnen und Läufern viel Glück und gute Reise!

**Christine Kohler**

*Läuferin aus Laufen*